

ESPECIALIZACIÓN

YOGA ORGÁNICO

PARA ACOMPAÑAR LA
GESTACIÓN Y EL POSTPARTO



MARZO A JULIO 2021



MODALIDAD 100% ON LINE

12 de marzo al 9 de julio

16 Módulos teórico-prácticos de 4 hrs.

4 módulos prácticos

Video complementario

Todas las clases quedarán grabadas y disponibles para verlas más adelante

CONTENIDOS

Anatomía y Fisiología de la gestante
Biomecánica de la gestación, parto y nacimiento
Teoría y práctica de Asanas, Pranayama, Yoga Nidra,
Meditación y Mantras en el periodo perinatal
Aplicación del Yoga por trimestre de embarazo
Aplicación del Yoga en el Postparto
Piso pélvico, fortalecimiento y recuperación
Psicología perinatal
Aplicación de Yoga Terapia en lesiones y afecciones
frecuentes en el periodo perinatal
Aplicación del Yoga en la preparación del parto
Trabajo de investigación

INCLUYE

Material digital
Glosario de asanas
Bibliografía complementaria
Certificación como Especializada/o en Yoga Orgánico Pre y Post-natal

CERTIFICA

YOGA ORGÁNICO®



PROGRAMA ACADÉMICO

Módulos teórico - prácticos

Viernes de 9:30 a 13:30 hrs.

12 - MARZO

UTERA, VASIJA DE VIDA:

Matriz de vida y fuente creativa
Relaciones Anatómicas
Psicoemocionalidad del órgano.
Principio femenino
Práctica de Yoga Orgánico
para la Matriz

19 - MARZO

ANATOMOFISIOLOGIA DE LA GESTANTE I:

Kali, Diosa de la destrucción
y la medicina.
Evidencia científica mundial y
actualizada.

26 - MARZO

ANATOMOFISIOLOGIA DE LA GESTANTE I:

Osteología, artrología y
miología funcional pélvica.

9 - ABRIL

BIOMECANICA Y CAMBIOS ADAPTATIVOS:

Biomecanica materna y fetal.
Cambios adaptativos, equilibrio
de fluidos.
nuevo centro de gravedad y
síndromes
gestacionales.

16 - ABRIL

NEUROBIOLOGÍA DEL PARTO Y NACIMIENTO:

Salud primal.
Vinculo afectivo temprano.
Realidad del parto en Chile.
Gestar y parir en tiempos de
COVID-19.

23 - ABRIL

YOGA, INTRODUCCIÓN Y GENERALIDADES:

Conceptos generales de yoga
asana, pranayama,
meditacion y mantras.
Aplicación del yoga e
Implicancia Prenatal.

30 - ABRIL

PISO PÉLVICO I:

Musculatura del piso pélvico
Implicancia prenatal
Práctica de Yoga para piso
pélvico durante la gestación

7 - MAYO

RECOMENDACIONES TÉCNICAS PRACTICA

1er TRIMESTRE:

Recomendaciones teorico-
tecnicas de practica de
asanas, pranayama y
meditacion para el primer
trimestre.

14 - MAYO

RECOMENDACIONES TÉCNICAS PRACTICA

2do TRIMESTRE:

Recomendaciones teorico-
tecnicas de practica de
asanas, pranayama y
meditacion para el segundo
trimestre.

28 MAYO

**RECOMENDACIONES
TÉCNICAS PRACTICA**

3er TRIMESTRE:

Recomendaciones teórico-
técnicas de práctica de asanas,
pranayama y meditación para el
tercer trimestre.

4 - JUNIO

**APLICACION TÉCNICA DEL
YOGA EN EL POSTPARTO I:**

Recomendaciones técnicas de
asanas, pranayamas y
meditación en el puerperio

11 - JUNIO

**APLICACION TÉCNICA DEL
YOGA EN EL POSTPARTO II:**

Progresión de asanas en las
etapas del postparto.
Necesidad del descanso

18 - JUNIO

PISO PÉLVICO II:

Implicancia Postnatal.
Efectos del parto en su
recuperación, ejercicios
contraindicados y recomendados
para el post-parto en función de
la recuperación del suelo pélvico
y pared abdominal.

25 - JUNIO

PSICOLOGIA PERINATAL:

Psicología de la
gestante.
Cambios emocionales
durante
la gestación y el postparto

2 - JULIO

**YOGATERAPIA EN LESIONES
Y AFECCIONES FRECUENTES
PERINATALES**

Patologías, lesiones y
desordenes frecuentes de la
gestación y el postparto.
Aplicación terapéutica del
yoga.

9 - JULIO

INTEGRACIÓN:

Práctica de Yoga Orgánico
para la Mujer
Integración de temas
abordados en el curso
Preguntas
Círculo de cierre

*Los módulos quedarán
grabados y a disposición
on line por 7 días*

Clases prácticas
Martes de 11 a 12:30 hrs.

25 - MARZO

CLASE 1

Posturas de Pie y
Purvottana (extensión de columna)

8 - ABRIL

CLASE 2

Posturas Parsva (inclinación lateral)
y Parivrtti (torsiones)

22 - ABRIL

CLASE 3

Posturas Paschimottana
(flexión de columna)

6 - MAYO

CLASE 4

Posturas Viparita (inversión)
y Restaurativas

*Las Clases prácticas quedarán
grabadas y a disposicón on line
por 30 días*

IMPARTEN:

Gina Astudillo C.

Matrona. Docente USACH.
Facilitadora de partos naturales y gestación consciente.
Instructora de Hatha yoga y yoga prenatal.
Diplomada en Enfoque Holístico de la Salud y la Enfermedad.
Certificada en Medicina de Placenta

Paloma Olivares V.

Co-fundadora de YOGA ORGÁNICO®
Instructora de Hatha Yoga especializada en Yoga prenatal.
Formadora de Instructores en Hatha Yoga
Diplomada en Medicina Ayurveda para la Mujer
Diplomada en Yoga para Mujeres con cáncer de mamas
Diplomada en Armonización de cuencos tibetanos y de cuarzo
Periodista

COLABORAN Y ENSEÑAN:

Shiv Charn Kaur

Kinesiología Uroginecológica
Yoga Mujer, Pre y Post-natal
Ejercicios Hipopresivos
Masaje Infantil

Gabriela Rodríguez

Instructora y practicante de Yoga, especializada en YOGA ORGÁNICO®
Instructora de Yoga pre y postnatal en Almaplena.
Especializada en Yoga Terapia

Mónica Candia A.

Matrona. Ex directora Escuela de Obstetricia y Puericultura
Universidad de Santiago de Chile
Encargada de Post título USACH, Magíster en Salud Pública mención Epidemiología
Diplomada en Sexualidad y Afectividad, en Educación Universitaria, y Educación Médica.
Postgrado en medicina Homeopática.
Terapeuta Floral y Meditación.
Facilitadora de parto natural y gestación consciente.

DIRIGIDO A:

Instructores de Yoga de todos los métodos
Profesionales de la salud vinculados a la gestación
Doulas y terapeutas que acompañan gestantes y mujeres en postparto

15 CUPOS DISPONIBLES



INVERSIÓN

TRANSFERENCIA:

\$550.000 (pesos chilenos)

10% de descuento si pagas el valor completo antes del 31 de enero (según disponibilidad de cupos)

OPCIONES DE PAGO:

7 cuotas de 78.571 de enero a julio

6 cuotas de \$91.667 de febrero a julio

5 cuotas de \$110.000 de marzo a julio

TARJETA DE CRÉDITO

Valor contado + 5% pagando a través de Mercado Pago con la cantidad de cuotas que tu tarjeta permita.

Solicita el link de pago a nuestro mail.

Para pagos desde el extranjero, solicitar información al e-mail

INSCRIPCIÓN

info@yogaorganico.cl